



**VALUE
HEALTH**
PROTECT AGAINST
INFLUENZA

Ang Langgam ay nagtipon ng pagkain at nakahanap ng masisilungan upang makapaghanda para sa panahon ng tag-ulang, habang ang Tipaklong ay kumanta at naglaro.

Nang dumating ang tag-ulang, ang Tipaklong ay hindi handa at kinailangang humingi ng tulong kay Langgam.

— Hango galing sa “Ang Langgan at ang Tipaklong,” Katha-katha ni Esopo

Maghanda para sa kinabukasan, ngayon.

Wala nang panahon tulad ng kasalukuyan upang makapaghanda para sa panahon ng trangkaso.

Pangalagaan ang sarili at ang inyong pamilya upang maiwasan ang trangkaso — o mag-ingat na ito'y di kumalat — sa pamamagitan ng mga sumusunod na tuntunin:



VDH KAGAWARAN
ng VIRGINIA
sa KALUSUGAN
Sa pangangalaga sa inyo at sa inyong kapaligiran
www.vdh.virginia.gov

Upang makakuha ng karagdagang kaalaman ukol sa pangangalaga laban sa trangkaso, bisitahin ang: www.vdh.virginia.gov/flu.